



Codziennie aktywne zabawy!

1. Bądźcie dobrym przykładem. Uprawiajcie aktywność fizyczną.
2. Spędzajcie czas aktywnie w rodzinnym gronie. Bawcie się ze swoim dzieckiem.
3. Gdy dziecko będzie chciało pić po aktywnej zabawie, podajcie mu wodę.
4. Skorzystajcie z tabeli na drugiej stronie i wypróbujcie porady dotyczące aktywnej zabawy.
5. Postarajcie się, żeby dziecko nie spędzało przed ekranem i w innych mediach cyfrowych więcej niż godzinę dziennie. Podczas reklam wstawajcie i ruszajcie się razem.
6. Zadbajcie o to, żeby dziecko się wysypiało. Nie montujcie telewizora w sypialni. Przed drzemką lub pójściem spać przeczytajcie dziecku bajkę.
7. Więcej pomysłów znajdziecie na stronie www.choosemyplate.gov/preschoolers

Dziś Wasze dziecko dowiedziało się, dlaczego aktywność fizyczna pomaga dbać o zdrowie.

Aktywność fizyczna pomaga dziecku zachować zdrowie i dobrze się rozwijać. Poprawia zdolności motoryczne i koncentrację oraz jest dobra na sen. Dzieci uwielbiają ruch i zabawę, ale potrzebują do tego miejsca i czasu. Pokażcie, że jesteście aktywni, a dzieci pójdą za Waszym przykładem.

Brzoskwińowe lody na patyku

Wystarczy na: 12 lodów na patyku

Składniki

- 2 szklanki beztłuszczowego lub niskotłuszczowego jogurtu waniliowego
- 2 szklanki pokrojonych brzoskwiń (świeżych, mrożonych lub z puszki we własnym soku)
- 12 kubków papierowych o pojemności 3 uncji (lub foremek do lodów)
- 12 drewnianych patyczków do lodów
- Folia spożywcza

Przygotowanie

1. **Wymieszać** jogurt z owocami. **Dobrze zmiksować, rozgnieść lub wymieszać.**
2. **Napełnić** uzyskaną mieszanką kubki papierowe lub foremki do lodów prawie do pełna. **Założyć** folię spożywczą na kubki i włożyć patyczek do środka każdego kubka.
3. Włożyć kubki do zamrażarki na 4–6 godz. lub do momentu, aż lody stwardnieją.
4. Przed podaniem wyjąć kubek z zamrażarki. Włożyć dolną część kubka papierowego pod ciepłą bieżącą wodę na 20 sekund, żeby lód trochę się rozpuścił przy ściankach, a następnie zdjąć kubek.
5. **Smacznego!**

Poproście dziecko o pomoc w wykonaniu czynności wyróżnionych pogrubieniem.

Porady

Można też użyć innych owoców, takich jak jagody, truskawki, mango czy ananas.

Sprawność fizyczna i dobra zabawa



Dzieci uwielbiają się wspinać, czołgać, huśtać, wyginać i rozciągać oraz biegać, skakać, robić fikołki, tańczyć i pedałowac. Aby ułatwić dziecku aktywną zabawę, warto skorzystać z tych porad:

■ **Wychodźcie z domu.** Codziennie zabierajcie dziecko na zewnątrz, aby mogło się bawić i poznawać świat. Dzieci są bardziej aktywne, gdy bawią się na świeżym powietrzu.

■ **Organizujcie zabawy w domu.** Spędzajcie aktywnie czas w domu. Możecie na przykład tańczyć w rytm muzyki, odgrywać historie, wykonywać ciekawe ćwiczenia i uprawiać jogę, bawić się w rzucanie do celu, budować tory przeszkód i bezpieczne miejsca do przewrotów oraz zmieniać obowiązki domowe w zabawę.

■ **Korzystajcie z tego, co macie.**

- Plastikowe pokrywy puszek po kawie (latające dyski)
- Puste butelki plastikowe (kręgle)
- Poduszki, jaśki i duże pudełka (przewroty, tor przeszkód)
- Zwinięte skarpetki i kosz na pranie (rzucanie do celu)
- Bandany lub ściereczki do naczyń (wstążki do tańca)

■ **Dbajcie o zdrowie rodziny.** Brak aktywności fizycznej i zbyt dużo czasu przed ekranem mogą zaszkodzić zdrowiu dziecka. Warto posłużyć się swoim autorytetem rodzicielskim, aby pomóc dziecku w osiągnięciu pełni możliwości.

	Pon	Wto	Śro	Czw	Pią	Sob	Nie
Zabawa na powietrzu							
Zabawa w domu							

Wskazówki

Za każdym razem gdy uprawiacie aktywność fizyczną wraz z dzieckiem, przyklejcie wspólnie naklejkę (lub narysujcie uśmiechniętą buźkę 😊) w odpowiednim polu. Cieszcie się ze wspólnie spędzanego czasu.

Zdrowe odżywianie i dobra zabawa w placówkach opieki nad dziećmi



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Ten materiał został sfinansowany w ramach Programu uzupełniającej pomocy żywieniowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (U.S. Department of Agriculture, USDA). Jest to instytucja zapewniająca równe szanse swoim beneficjentom i pracownikom. Program SNAP umożliwia korzystanie z pomocy żywieniowej osobom o niskich dochodach. Pomaga w zakupie odżywczych produktów spożywczych i zdrowszym odżywianiu. Więcej informacji można uzyskać pod numerem 1-855-777-8590.